

Artischockenblätter mit Tomatenvinaigrette



Zutaten für 4-5 Personen:

1 größere Artischocke

1 TL Salz

1/2 TL Zucker

2 Zitronen

Tomatenvinaigrette:

Salz, Pfeffer aus der Mühle

2 EL italienischer Weißweinessig

2 mittlere Tomaten

1 EL frisch gehackte Kräuter aus dem Garten, z.B. Basilikum, Petersilie, Minze, Thymian etc.

6 EL Olivenöl

1. Den Stiel von den Artischocken abbrechen, dabei die harten Fasern aus dem Herz ziehen. Artischocken in 3 Liter Wasser mit 1 TL Salz und 1/2 TL Zucker sowie dem Saft von 2 Zitronen 45 Minuten kochen.

2. Tomaten überbrühen, enthäuten, vierteln und entkernen. Dann das Tomatenfleisch in feine Würfel schneiden.

3. Aus 2 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 EL frisch gehackten Kräutern aus dem Garten, 6 EL Olivenöl und den Tomatenwürfeln die Vinaigrette zubereiten.

4. Vinaigrette in kleine Schälchen geben und die Artischockenblätter mit dem fleischigen Anteil nach unten stecken (siehe Bild).

Hinweise:

Pro Person 3-4 Blätter von der Artischocke als Amuse-Gueule rechnen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 60 min, Amuse-Gueule, Häppchen, vegetarisch, Gemüse, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 13.01.2023